

Alle anderen sind nur Bewunderer

Narzissen glauben, dass die Welt sich nur um sie dreht – und für sie. Sie lieben, um geliebt zu werden, und tun auch im Job alles für Aufmerksamkeit

- Narzissen sind kontaktfreudig, kreativ und ehrgeizig. Daher sind sie im Beruf oft besonders erfolgreich
- Doch die übersteigerte Selbstliebe macht sie zu sehr schwer zu ertragenden Mitmenschen

FANNY JIMÉNEZ

Narziss war ein sehr eitler junger Mann. Er verschmähte die Liebe der Nympe Echo, weil sie seiner Schönheit angeblich nicht gerecht wurde.

Die Liebesgöttin Aphrodite bestrafte ihn dafür mit einer unstillbaren Selbstliebe.

Dieser Mythos aus dem antiken Griechenland hat die moderne Vorstellung von Narzissmus als übersteigertes und damit nicht gerade sympathischer Selbstliebe geprägt. Dabei fanden die alten Griechen, dass ein bisschen davon ganz gut sei, und auch Sigmund Freud erklärte, Narzissmus sei ein gesunder Mechanismus der Selbsterhaltung.

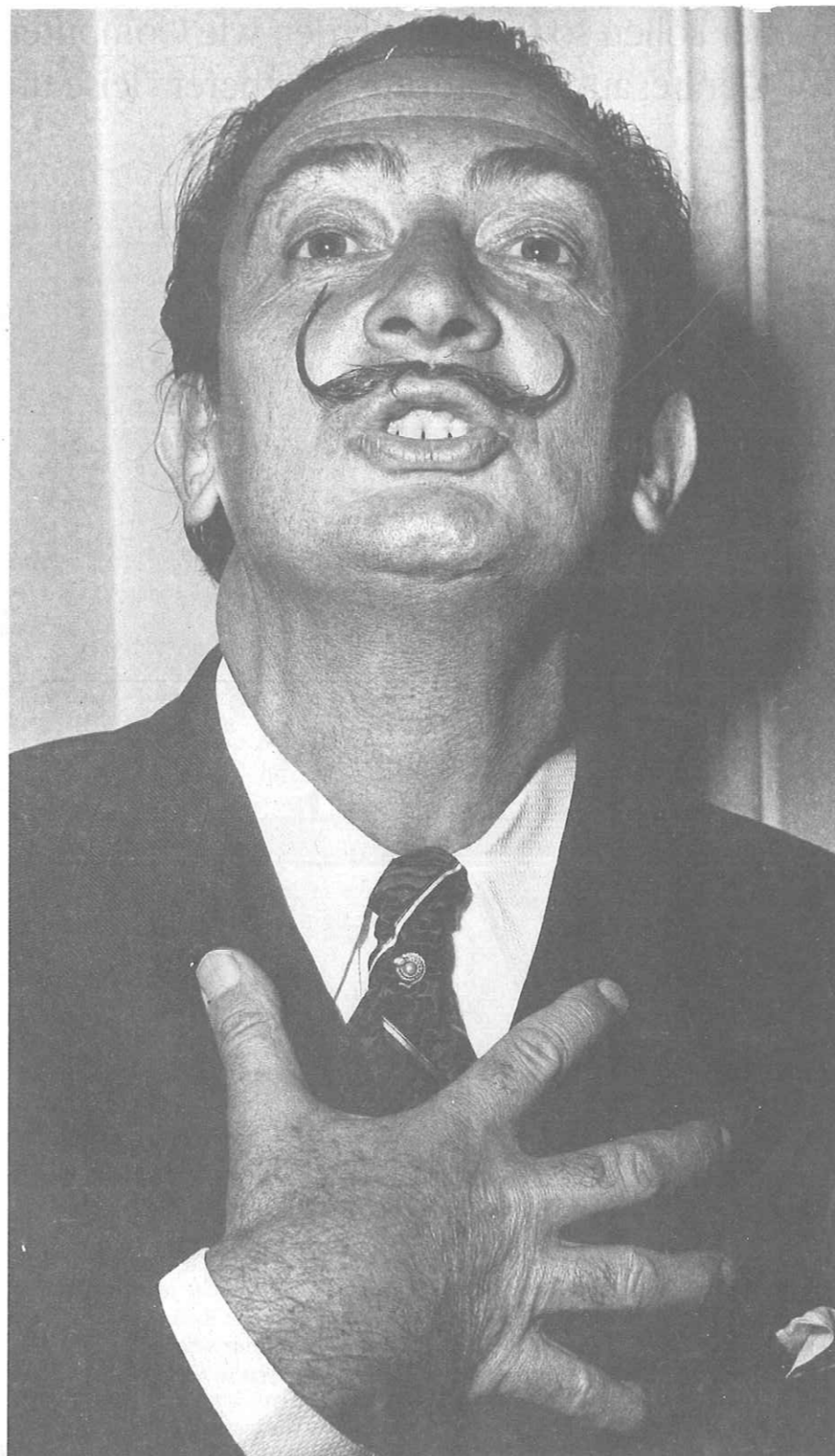
Eine gesunde Portion Selbstliebe kann das Leben zweifellos leichter und das Lieben anderer erst möglich machen. Doch übergroße Selbstherrlichkeit tut nicht gut. Narzisstische Menschen halten sich für einzigartig, überschätzen

sich und haben ein großes Bedürfnis nach Bewunderung. Durch ihr grandioses Selbstbild reagieren sie sehr empfindlich auf Kritik und können starke Stimmungsschwankungen haben, wenn etwas passiert, das ihre Welt ins Wanken bringt. Das fand Richard Gramzow von der George Mason University in Washington heraus, als er Narzissen mit Kritik konfrontierte. Sie wurden sehr wütend und schämten sich gleichzeitig.

Der Mythos von Narziss endet damit, dass der seinem Spiegelbild Verfallene sich aus Schmerz über die Unerfüllbarkeit seiner Liebe mit einem Dolch das Leben nimmt. So dramatisch verläuft die Biografie moderner Narzissen nicht, denn den meisten fällt ihre verzerrte Wahrnehmung gar nicht auf. Sie geraten zwar häufig mit anderen aneinander, aber oft erst nach einiger Zeit. Denn Narzissen sind Meister darin, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen. „In der Kommunikation haben Narzissen eine starke Strategie der Selbstdarstellung“, sagt Hans-Werner Bierhoff von der Ruhr-Universität Bochum. „Sie sind sehr kontaktfreudig und beim Kennenlernen äußerst erfolgreich.“ Dass Narzissen beliebt sind, fand auch Amy Brunell von der Ohio State University in einer Studie mit über 400 Studenten heraus. In den Gruppendiskussionen der Studie waren selbstverliebte Studenten die treibende Kraft in den Gesprächen und wurden von den anderen als natürliche Anführer wahrgenommen.

Da verwundert es nicht, dass viele Narzissen die Karriereleiter erfolgreich erklimmen. Der Sozialpsychologe Bierhoff sagt, das habe mit ihrer Kommunikationsstärke und Offenheit zu tun, aber auch mit der Durchsetzungskraft und großen Leistungsbereitschaft von Narzissen. „Sie sind im Beruf sehr leistungsorientiert und auch kreativ, schreiben sich allerdings auch oft den Erfolg eines Teams zu“, erklärt er. „Das ist die Kehrseite des Narzissmus: Sie nerven. Denn sie betonen ihre Überlegenheit ständig und beuten andere für ihren eigenen Erfolg aus.“

Dass die Selbstbezogenheit ihren Preis hat, merken nicht nur Kollegen,



Salvador Dalí war wie viele Narzissen ein Meister der Selbstinszenierung

sondern auch Partner von Narzissen. Eine Beziehung mit so einem Selbstdarsteller kann schwierig sein. Der Psychologe Keith Campbell von der University of Georgia stellte in seiner Studie fest, dass Narzissen zwar Beziehungen eingehen, diese aber eher spielerisch sehen. Zudem haben sie mehr Angst vor festen Bindungen und sind untreuer.

Hans-Werner Bierhoff hat in seiner aktuellen Studie noch etwas anderes festgestellt: Bei Paaren mit einem Narzisten schrieb sich dieser den größten Anteil der Beziehungsarbeit zu und unterstellte dem Partner, weniger Wärme und Zuneigung in die Beziehung zu investieren. Bei Paaren ohne Narzisten waren die angegebenen Anteile der Partner dagegen ausgeglichen. Dazu kommt, dass es Narzisten schwerfällt, sich in die Lage anderer zu versetzen. So verlieren sie oft auch die Gefühle ihres Partners aus dem Blickfeld.

Bierhoff betont aber, dass nicht alle Narzisten in unglücklichen Beziehungen stecken. Oft suchten sich Narzisten Partner, die gut zu ihnen passen. Das können Menschen sein, die unsicher sind und einen Partner möchten, der

Generationen. Hans-Werner Bierhoff glaubt, dass das vor allem an den Frauen liegt: „Männer sind zwar im Durchschnitt narzisstischer, aber die Frauen haben aufgeholt und sich den Männern angepasst“, sagt er. Er glaubt ebenfalls, dass besonders Jüngere die Selbstliebe etwas zu ausgiebig pflegen.

Der Psychologe hat im vergangenen Jahr das Buch „Narzissmus – die Wiederkehr“ veröffentlicht, in dem er über Narzissmus als gesellschaftliches Phänomen schreibt. „Die neue Sozialisation fördert Narzissmus, weil es viele Anregungen dafür gibt, sich selbst zu perfektionieren und zu präsentieren, wie zum Beispiel in Talentshows“, sagt Bierhoff.

Nicht überraschend also, dass sich überdurchschnittlich viele Narzisten in der Welt der Stars und Sternchen finden lassen. Vor allem Darsteller aus Reality-TV-Shows sind narzisstisch, gefolgt von Schauspielern und Musikern, wie der US-Psychiater Drew Pinsky von der Keck School of Medicine in Los Angeles herausfand. „Medien ziehen narzisstische Persönlichkeiten an“, sagt Franz Neyer, Persönlichkeitspsychologe an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena.

Prominenz als Weg, die Fantasien der eigenen Großartigkeit zu realisieren, birgt aber auch Gefahren. „Ohne Frage profitieren Menschen von der öffentlichen Aufmerksamkeit, denn sie kann das Selbstwertgefühl steigern“, sagt Neyer, „aber narzisstische Selbstwertsteigerung und verzerrte Realitätswahrnehmung können meist nicht unbegrenzt aufrechterhalten werden.“ Der Wechsel von Grandiosität und Stimmungstiefs kann zu Vereinsamung und Depressionen führen. „Meist haben Narzissen doch leise Zweifel, ob sie wirklich so grandios sind, wie sie denken“, sagt auch Bierhoff.

Für viele Narzissen scheinen die Bühnen der Welt dennoch wie gemacht zu sein, ob mit oder ohne Selbsteinsicht. Salvador Dalí, der sowohl mit seinen surrealistischen Werken als auch mit seiner exzentrischen Persönlichkeit zu sich reden machte, schrieb in seiner Biografie: „Nur durch stolze Selbstverherrlichung gelang es mir, mich vor dem systematischen Selbstzweifel zu retten.“

„Medien ziehen narzisstische Personen an“

Franz Neyer,
Persönlichkeitspsychologe

selbstsicher auftritt und zu dem sie aufschauen können. „Solche Beziehungen können lange halten, obwohl sie unausgeglichen sind“, sagt er.

Das klingt tröstend, besonders weil einer Studie von Jean Twenge zufolge die Menschen in den vergangenen 20 Jahren immer narzisstischer geworden sind. Die Forscherin der San Diego State University wertete die Ergebnisse von Studien zu Narzissmus aus den Jahren 1982 bis 2006 aus. Dabei kam sie zu dem Ergebnis, dass fast zwei Drittel der heutigen Studenten narzisstischer sind als frühere